महत्त्व आहाराचे

कलीम अजीम
kalimazim2@gmail.com

लहान मुलांच्या आहाराच्या बाबतीत आपल्याकडे फार अनास्था दिसून येते. घरात अन्न असूनही ते बाळांना भरवण्याबाबत निष्काळजीपणा किंवा दुर्लक्ष होतं. फार लांब जाण्याची गरज नाही, आपल्या कुटुंबातच अशी अनेक प्रकरणे पाहायला मिळतील. बाळाच्या जन्मापूर्वी व जन्मानंतरचा काळ त्याच्या सर्वांगीण वाढीच्या दृष्टीनं महत्त्वाचा मानला जातो. या कालावधीला 'फर्स्ट थाउजंड डेज' म्हणजे पहिले हजार दिवस म्हटले जाते. या कालावधीत बाळाची विशेष निगा राखणं अधिक आवश्यक असतं. या हजार दिवसात गरोदरपणाचे २७० दिवस व बाळाच्या जन्मानंतरच्या दोन वर्षांचा काळ अपेक्षित आहे. बाळाच्या मेंदूच्या विकासाच्या दृष्टीनं हा कालावधी फार महत्त्वाचा मानला जातो. दुसरं म्हणजे या काळातील पोषणावरच बाळाचं उर्वरित आयुष्यातील आरोग्य अवलंबून असतं...

बालआरोग्यावर केंद्र व राज्य सरकारतर्फे महिला व बाल विकास विभागाद्वारे या बाबत जागरूकता अभियान चालवले जाते. शासकीय हॉस्पिटल व जिल्हा रुग्णालय अशा ठिकाणी त्याचे विशेष कार्यक्रम घेतले जातात. आशा वर्कर्स घरोघरी जाऊन; गर्भवती माता व बाळाची काळजी कशी घ्यावी याबद्दल माहिती पुरवतात. दुसरीकडे मोठ्या पातळीवर डब्लुएचओ आणि युनिसेफकडून याबाबत जनजागृती केली जाते. असं असतानाही आपल्याकडे बाळाच्या पोषण आहाराबाबत अनास्था दिसून येत आहे. बाळाच्या शारीरिक व बौद्धिक वाढीसाठी या काळात आहारावर जास्त लक्ष दिलं पाहिजे. मात्र, असे दिसून येतं की, गर्भारपणाच्या कौतुकात मातेच्या संतुलित आहाराकडे दुर्लक्ष केलं जातं.

बाळाच्या स्तनपानाबाबत सरकार व निमशासकीय संस्थांकडून विशेष प्रयत्न केले जातात. मातांना उचित मार्गदर्शन करून त्यांचे गैरसमज काढण्याचे प्रयत्न होतात. तरीही बाळाच्या स्तनपानाबाबत अजूनही समाजात 'टॅबू' दिसतो. मेडिकल एक्सपर्टच्या मते लहान मुलांचे बहुतेक आजार हे पुरेसं स्तनपान न केल्यामुळे बळावत असतात. लहान मुलांची आजारांशी लढण्याची प्रतिकारक्षमता कमी असते. मातेचे दूध बाळाला त्या आजाराशी सामना करण्याचं बळ देत असतं. त्यामुळे योग्य वेळी पोषणावर लक्ष दिल्यास बाळाला अनेक आजारांपासून दूर ठेवणं शक्य होतं. गेल्या काही वर्षांत बालसंगोपनाकडे सकारात्मकतेने पाहिले जात आहे. पण पाहिजे तेवढी प्रगती अजूनही झालेली नाहीये. वारंवार सांगून व प्रबोधन करूनही परिस्थिती फारशी बदललेली जाणवत नाही.

गरोदर मातेच्या आरोग्यासंदर्भातील गैरसमज व चुकीच्या जीवनशैलीमुळे दुर्लक्ष होताना दिसते. गर्भार काळात मातेचे व जन्मानंतर बाळाच्या आहाराचे नियोजन योग्यरीत्या व्हायला हवे.

याबाबत युनिसेफनं एक आराखडा तयार करून दिलेला आहे. गर्भधारणेच्या काळात मातेच्या आहाराच्या गरजा वाढतात. हा आहार केवळ मातेचा नसून बाळासाठीचादेखील असतो. त्यासाठी मातेला सर्व प्रकारच्या अन्नघटकांची गरज असते. या काळात मातेला उच्च दर्जाची प्रथिने, ओमेगा-३ स्निग्धाम्ल, इसेन्शिअल ॲमिनो ॲसिडस्, कॅल्शिअम आणि व्हिटॅमिन-डी यांनी पूरक असा आहार दिला पाहिजे. मातेनं गर्भाचा ९ महिन्यांचा काळ पूर्ण केल्यानंतर जन्माला येणाऱ्या बाळाचे वजन व आरोग्य हे मातेच्या पोषणावर अवलंबून असतं.

डब्लुएचओ आणि युनिसेफनं नेमका हाच विचार मांडत पहिल्या एक हजार दिवसांचे उद्दिष्ट कसे गाठावे यासाठी मार्गदर्शन केलेले आहे. जून २०१८ला पुण्यात झालेल्या एका परिषदेत युनिसेफनं याबद्दल आरोग्य तज्ज्ञ व डॉक्टरकडून मार्गदर्शन केलं होतं. यात बाळाच्या जन्मानंतरच्या आहाराला विशेष महत्त्व देण्यात आलं होतं. नवजात बाळासाठी आईचं दूध अमृत असतं. तज्ज्ञाच्या मते आईचं दूध बाळाचं सर्वांगीण पोषणासाठी फार महत्त्वाचं असतं. त्यात बाळाच्या वाढीसाठी आवश्यक असणारी प्रथिनं आणि सर्व जीवनसत्त्व असतात. मातेच्या दुधातील संरक्षक पांढऱ्या पेशींमुळे बाळाचे ॲलर्जी आणि जंतुसंसर्ग यांपासून संरक्षण होतं. नवजात शिशूसाठी पहिले ६ महिने केवळ आईचं दूध हाच आहार द्यावा, याशिवाय बाळाला साधं पाणीही पाजू नये, असा दंडात्मक सल्ला वारंवार दिला जातो. सहा महिन्यानंतर बाळाला अन्य पौष्टिक आहार द्यावा, पण बाळ २ वर्षांचे होईपर्यंत मातेचं दूध दिलं जावं.

बदलती परिस्थिती

बाळ एक वर्षाचं झालं तर त्याच्या अन्नाच्या गरजा वाढलेल्या असतात. केवळ स्तनपान करून पुरेसं होत नाही. स्तनपानाबरोबर पूरक आहार देणं तेवढंच महत्त्वाचं असतं. जन्मापासून पहिल्या हजार दिवसांत बालकांच्या मेंदूची वाढ झपाट्याने होत जाते. या काळात मेंदुच्या पेशींमध्ये होत असलेल्या विकासावर माणसांचं व्यक्तिमत्त्व आणि मानसिक आरोग्य बहुतांशरीत्या अवलंबून असतं. याच काळात बाळाची उंची, वजन, डोक्याचा घेर, त्याची बौद्धिक वाढ वेगाने होत असते. हे सर्व घटक पहिल्या हजार दिवसांच्या पोषणावर अवलंबून असतात.

युनिसेफचे माता बाल पोषण सल्लागार गोपाळ पंडगे यांच्या मते, जन्मानंतर बाळाची उंची साधारण ५० सेंमी असते. त्यानंतर वर्षभरात ती २४ सेंमीने वाढते. तर पुढील वर्षांत १२ सेंमीने वाढते. त्यानंतर पुढील चार वर्षे वाढीचा वेग सरासरी पाच ते सहा सेंमी असतो. डोक्याचा घेर वाढतानाही पहिल्या वर्षात त्याची वाढ १२ सेंमीने होते तर दुसऱ्या वर्षात २ सेंमीने. त्यानंतर बाळ ६ वर्षांचे होईपर्यंत डोक्याचा घेर अवघा ३ सेंमीने वाढतो. याप्रमाणेच वजनाच्या बाबतीतही पहिली २ वर्षे महत्त्वाची असतात. जन्मतः ३ किलो वजन असणाऱ्या बाळाचं २ वर्षांपर्यंतचं वजन १२ किलो असणं आवश्यक आहे. तसच या काळात योग्य पोषणाने ८५ ते ९० टक्के मेंदू विकसित होतो.

हाच कालावधी मुलांच्या उंची वाढण्याचा असतो. जन्मताच बाळाची उंची ५० सेंटीमिटर असते. तर एका वर्षांत ती २४ सेंटीमीटरनं वाढते, दुसऱ्या वर्षांत १२, तर पुढच्या ३ ते ६ वर्षाच्या कालावधीत अनुक्रमे ८, ७, ७ आणि ६ असा उंची वाढीचा वेग असतो.

वजनाच्या बाबतीत विचार केला तर जन्मताच बाळाचे वजन साधारणतः ३ किलोग्रॅम असते. तर वर्षभरात ते ६ किलोनं वाढते. दोन वर्षात ३ किलोनं वाढते. तसंच ३ ते ६ वर्षाच्या कालावधीत ते २-२ ने वाढत जाते. सद्यःस्थितीचा आढावा घेतल्यास ६ महिन्यात बाळाचं वजन ७८ टक्के वाढतं. तर ९ महिन्यात ७५ टक्के, म्हणजे इथं वजन वाढीचं सरासरी प्रमाण फक्त ३

टक्क्यानं वाढले आहे. तेच पुढे जाऊन एक वर्षात ६५ टक्के व ३ वर्षांत ५५ टक्के एवढंच आहे. बाळाचं वय वाढतंय पण वजनाचे सरासरी प्रमाण कमी झालेलं आहे. परिणामी कुपोषणात वाढ होत आहे. कारण बाळाला पुरेसं पोषण मिळत नाही. वाढत्या वयानुसार बाळाचं वजन वाढणं अपेक्षित असतं. अन्यथा बाळाला आजार व शारीरिक समस्या उद्भवतात. म्हणून पहिल्या हजार दिवसाचे महत्त्व आहे. त्यासाठी त्याचे योग्य नियोजन करणे प्रत्येक माता व कुटुंबाची जबाबदारी असते.

अलीकडे शहरी जीवनशैलीचे विपरीत परिणाम बाळाच्या आरोग्यावर पडत आहेत. घरात अन्न असूनही बाळाला ते भरवण्याबाबत दुर्लक्ष होताना दिसते. गरज म्हणून 'रेडी टू इट' म्हणजे रेडिमेड फूडचे प्रमाण वाढलं आहे. पण त्यातून बाळाला योग्य पोषण मिळतेच असं नाही. बऱ्याच रेडीमेड फूडमध्ये आपण खात असलेल्या रोजच्याच अन्नातील घटक असतात. आपल्याकडे ते अन्न उपलब्ध असूनही आपण ते बाळाला नियमित देत नाही. उलट तेच घटक रेडीमेड फूडच्या नावाने प्रचंड पैसा खर्च करून आपण बाळाला भरवतो. म्हणजे घरातलं अन्न तसंच ठेवून बाजारातलं कमी व हलक्या दर्जाचं अन्न बाळाला भरवण्याचा कल दिसून येतो.

याउलट अजून एक घातक परिस्थिती मुंबईमध्ये असताना मी अनेकदा अनुभवली आहे. लहान मुलांना शाळेत जाताना टीफिनऐवजी बिस्किटं व किंवा जंक फूड दिलं जातं. (जंक फूडवर पुढे सविस्तर विवेचन आहेच) चिंचपोकळीच्या नामजोशी मार्गावर आमचं ऑफीस होतं. मॉर्निंग शिफ्ट सुरू होण्याआधी बाहेर टपरीवरचा चहा घेऊन ऑफीसमध्ये जाणे हा आमचा नित्यक्रम होता. टपरीवर चहा घेताना शाळकरी लहान मुलं टपरीवर यायची आणि टपरी चालकाला एक टिफीन बॉक्स द्यायची. तो टिफीन उघडून त्यातले दहा रुपये घ्यायचा व त्यात पोहे टाकून द्यायचा. दुसरीकडे बाजूवाल्या जनरल स्टोअरवरदेखील मुलांची रीघ असायची. तिथं त्याच टिफीनमध्ये मागणीनुसार बिस्किटे किंवा कुरकुरे दुकानमालक टाकून द्यायचा.

जे पोहे आम्हांला खायला नको वाटायचे, गरज व भूक भागावी म्हणून आम्ही ते बळच गिळायचो, ते पोहे मुलं शाळेत जाताना घेऊन जात असत. तर दुसरीकडे पोह्यांची जागा जंक फूड घेत होतं. आपल्या मुलांना टीफिन करून द्यायला आई-वडिलांकडे खरंच दहा मिनिटांचा वेळ नसतो का? केवळ दहा मिनिटात करता येणारे अनेक खाद्यप्रकार आहेत. पण ते करून देण्याबाबत अनास्था पालकांकडून दिसून येते. सुमार दर्जाचे हे रेडीमेड फूड तुमच्या मुलांना आजाराकडे खेचून नेतात.

जंक फूडचं चलन

मध्यंतरी यूजीसीनं विद्यापीठ व कॉलेज कॅम्पसमध्ये जंक फूड बंदीच्या सूचना केल्या होत्या. लहान मुलांसोबत तरुणांनादेखील जंक फूडनं गुलाम बनविलं आहे. हा धोका आधी लहान मुलांच्या बाबतीत होता, आता त्याचा आवाका वाढला आहे. लहान मुलांमध्ये फास्ट फूड खाण्याचं प्रमाण वाढलं आहे. जिथं पालकच मुलांना पौष्टिक आहार उपलब्ध करून देण्याबाबत अनास्था दाखवत असतील तिथं मुलांना जंक फूडशिवाय पर्याय नसतो. पण ज्या ठिकाणी पालक दिवसभर घरात असतात, तिथंही हे चलन वाढलं आहे. त्याची कारणमिसांसा केल्यास असं लक्षात येईल की, जंक फूड सहज उपलब्ध होतं व ते मुलांना आवडतं. यापलीकडे दुसरं कोणतंही कारण असू शकत नाही.

लहान मुलांना कुरकुरे नावाच्या पदार्थानं फार वेड लावलं आहे. हा पदार्थ तयार करताना विशेष रसायनाची फोडणी दिली जाते. म्हणजे त्या पदार्थाची चटक जिभेवर रुळावी व पुन्हा पुन्हा तो खावासा वाटणं याचा पुरेपूर विचार केला जातो. त्यामुळे तो पदार्थ संपल्यावर पुन्हा-पुन्हा खावासा वाटतो. मोठ्या माणसांची ही गतच असते तर लहान मुलांबद्दल वेगळं काय सांगावं. हा पदार्थ दिसतो तसा सोपा व सहज नाही. त्याच्या निर्मितीमध्ये जिभेचे चोचले पुरवणारे अनेक घटक समाविष्ट केलेले असतात.

कुरकुरे जिभेला चव देतात, तशी ती चव लवकर गायबही करतात, यासाठी फूड कंपन्यांमध्ये मोठे संशोधन विभाग कार्यरत असतात. हा पदार्थ तयार करताना फूड टेक्नॉलॉजी आणि अद्ययावत तंत्रज्ञानाचा वापर केला जातो. जंक फूडचा पदार्थ बनविताना तो सतत जिभेवर रुळला पाहिजे याचा विचार केला

जातो. त्याची चव व त्या पदार्थापासून मेंदूला मिळणारी उत्तेजकता, खाणाऱ्यांची मानसिकता या सर्व घटकांचा विचार केलेला असतो. केवळ टेस्टच नाही, तर त्या पदार्थाचा आकार, दिसणं, मऊपणा व कुरकुरीतपणा याचाही विचार केला जातो. मीठ, साखर, तेल आणि विविध प्रकारच्या कृत्रिम रासायनिक चवींची कौशल्याने मिसळ केली जाते.

शारीरिक अपाय

बाजारात मिळणाऱ्या बऱ्याच जंक फूडमध्ये 'अजिनोमोटो' हा घटक वापरला जातो. अजिनोमोटो म्हणजे मोनो सोडियम ग्लुटामेट किंवा चायनीज मीठ. या घटकाचा उपयोग खाद्य पदार्थांची चव वाढविण्यासाठी केला जातो. अजिनोमोटोमुळे इन्शुलिनचा स्राव वाढतो आणि त्यामुळे जास्त भूक लागते. चीज असे लिहिलेल्या बऱ्याच पदार्थांत ते नावाला असते किंवा नसतेही. त्याऐवजी चीज फ्लेवर वापरले जाते. त्याचीही चटक लागते. चीजसारखे विविध कृत्रिम स्वाद वापरलेले असतात. त्या स्वादांची चटक लागते. काही जणांना अमुक ब्रँडचे किंवा तमुक स्वादाचेच पदार्थ खायचे असतात; कारण त्या गोष्टींची चव त्यांच्या मेंदूमध्ये पक्की झालेली असते. एवढी, की केवळ आठवण झाली, तरी त्यांच्या तोंडाला पाणी सुटू लागते. हे पदार्थ खाताना 'कुर्रम कुर्रम' आवाज येतो, तोदेखील अभ्यासाअंती तयार केलेला असतो. त्या आवाजाचीही लोकांना, विशेषत: लहान मुलांना चटक लागते. हा पदार्थ दातांमध्ये कसा तुटतो, त्याचा कसा मजेशीर आवाज येतो, ते ऐकावेसे वाटते. (संदर्भ: अर्चना रायरीकर, मटा-संवाद, २४ जून २०१८)

अभ्यासकांच्या मते अजिनोमोटो हा घटक शरीरास अपायकारक असतो. आज बहुतेक चायनीज खाद्यपदार्थात याचा सर्रास वापर केलेला असतो. हा पदार्थ लहान मुलांच्या कुरकुरीत वाटणाऱ्या अन्य पदार्थांमध्ये वापरलेला असतो. त्यामुळे जिभेला चटक लागून तो पदार्थ भूक लागल्याचा भास करत वारंवार खावासा वाटतो. हे पदार्थ खाल्ल्यावर भूक भागते पण त्यातून आवश्यक असलेले प्रोटीन आणि कार्बोहायड्रेड मिळत नाहीत. जेवणातील या प्रथिनामुळे शरीराला ऊर्जा प्राप्त होते. पण सतत जंक फूड खाल्ल्याने शरीरातली असलेली ऊर्जादेखील संपून जाते, परिणामी थकवा येतो. 'ओरेगन हेल्थ अँड सायन्स युनिवर्सिटी'च्या एका संशोधनातून हे सिद्ध झालं आहे की, जंक फूड खाल्ल्यानंतर व्यक्तीच्या मेंदूत आपण किती फास्ट फूड खाल्लं आहे हे आठवत नाही, त्यामुळे तो वारंवार खातच असतो. (संदर्भ: ओनली माय हेल्थ, १२ मार्च २०१८)

आज ब्रेड/पाव आधारित खाद्यपदार्थांची चलती आहे. ऑनलाईन फूड एजन्सीना ऑर्डर केल्यानंतर काही मिनिटात हे पदार्थ आपल्या पुढ्यात असतात. अनेकवेळा रात्रीच्या जेवणात असे पदार्थ सर्रास खाल्ले जातात. विद्यार्थी व महाविद्यालयीन तरुणात 'कॉलेज पार्टी' व 'ट्रीट' म्हणून जंक फूड खाण्याची फॅशन तयार झालेली आहे. जाहिरातीचा प्रचंड मारा हे देखील या पदार्थाची सवय लागण्यामागे एक कारण असतं. आकर्षक जाहिराती, अत्यंत प्रभावीपणे वस्तुकरण करून हे पदार्थ दाखवले जातात. अनेकदा त्याचे सुंदर चित्रीकरण तो पदार्थ घेण्यास उद्युक्त करतो. त्यामुळे अशा जंक फूडकडे लहान मुलेच नाही तर मोठेही खेचले जातात.

यातून सुटका नाही

क्षणिक मजा देणारे हे फास्ट फूड खाऊन आपण आजारांना आमंत्रण देत आहोत. जंक फूड अति प्रमाणात खाल्ल्याने कालांतराने भुकेवर नियंत्रण राहत नाही. याचा परिणाम मेंदूच्या विकासावर होतो. ब्रेड/पावाला जोडून मिळणारे प्रत्येक खाद्यपदार्थ शरीरासाठी घातक आहेत, हे अनेक संशोधनातून सिद्ध झालंय. तरीही असे पदार्थ सर्रास खाल्ले जातात. असे खाद्यपदार्थ सर्वांसाठी शारीरिकदृष्ट्या हानिकारक असल्याचं भारतीय खाद्य सुरक्षा व मानांकन संस्थेनं केलेल्या अनेक सर्वेक्षणातून समोर आलंय.

अनेकजण जंक फूड गरज व पर्याय म्हणून स्वीकारतात. परिणामी शरीरात रासायनिक बदल होऊन कालांतराने उदासीनता व नैराश्याचं प्रमाण वाढतं. मेंदूच्या कार्यपद्धतीत बदल होतो. शरीरात फॅटचे प्रमाण वाढून लठ्ठपणा वाढतो. जंक फूड खाण्याची इच्छा रोखता येत नाही, भूक नसतानाही वारंवार खात राहण्याची इच्छा बळावते. त्यामुळे अनेक आजार उद्भवत आहेत. फास्ट फूड कल्चरमुळे बहुतांश प्रकरणात लठ्ठपणा वाढीस लागला आहे.

यामुळे अती ताण, डायबेटिस, कोरोनरी आर्टरी, हार्ट अ‍ॅटॅक अशा जीवघेण्या आजारांची लागण होत आहे. याशिवाय, अल्सर, श्वास घेण्यात अडथळा, त्वचा रोग, डोकेदुखी, रक्तदाब वाढणे, हाडांसाठी अपायकारक, प्रजनन संबंधी आजार, भूक न लागणे, नैराश्य असे आजार घेऊन आले आहे. किरकोळ आजारापासून सुरू झालेला हा रोग आता खाणाऱ्यांना कॅंसर व मधूमेहासारख्या जीवघेण्या विळख्यात अडकवतो आहे.

स्मरणशक्ती कमी होण्यासदेखील असे खाद्यपदार्थ जबाबदार आहेत. एक्सपर्टच्या मते जंक फूडची सवय शरीराच्या बहुतेक आजारांशी सलग्न आहे. जसे, हृद्य रोगासंबधीत आजार, हाय कॉलेस्ट्रॉल, लठ्ठपणा आणि मधूमेह सारखे आजार बळावत आहेत. याच कारणामुळे न्यूयॉर्क आणि स्वीत्जरलॅंडच्या अनेक हॉटेल्समध्ये लठ्ठपणा वाढवणाऱ्या डिशेजवर बंदी लावण्यात आली आहे.

उपाययोजना

हे आजार पाहता पारंपरिक अन्न जीवनशैलीचा भाग बनविण्याची गरज पुन्हा एकदा निर्माण झाली आहे. निरोगी आयुष्यासाठी चांगल्या आणि पौष्टिक पदार्थांसाठी वेळ काढावा लागणार आहे. लहान मुलांसाठी जेवण तयार करताना आळस करू नका. आपणच आपल्या मुलांच्या सवयी बिघडवण्यास कारणीभूत होऊ नका. पालक म्हणून केलेल्या थोड्याशा प्रयत्नाने मुलांच्या ग्रोथ पीरियडचे चांगले साक्षीदार बनता येऊ शकते.

मुलं सकाळपासून उपाशी असतील तर थोडं-थोडं करून दिवसभर गरजेपेक्षा जास्त खातात. त्यामुळे दिवसाच्या सुरुवातीलाच मुलांना पुरेसं जेवण किंवा अन्न द्यावे. ज्यामुळे त्यांना दिवसभर भुकेशी सामना करण्याची गरज भासणार नाही. सकाळच्या नाश्त्यामध्ये पोहे, शेवया, पराठे, स्प्राउट्स, नट्स, ऑमलेट आणि ज्यूससारखे पदार्थ द्यावेत. हे लक्षात असावे की कुठल्याही प्रकारचे जंक फूड किचनमध्ये ठेवू नका. तसंच मोठ्यांनीदेखील फास्ट फूडचा अतिरिक्त मोह टाळावा.

बाजारातले 'रेडी टू ईट फूड्स' पदार्थ खरेदी करण्याची गरज नाही. शक्यतो थोडासा वेळ दिल्यास घरीच उत्तम दर्जाचे खाद्यपदार्थ बनविता येऊ शकतात. रोजचा स्वयंपाक झाल्यानंतर किंवा मोकळ्या वेळेत घरात हेल्दी फूड आयटम तयार करून ठेवावे. भूक लागल्यास ते मुलांना द्यावेत. संशोधनातून असं समोर आलं आहे की, सजवलेले व आकर्षक दिसणारे पदार्थ लहान मुलं खाण्यासाठी निवडतात. त्यामुळे तयार केलेले पदार्थ व्यवस्थित सजवून ठेवावेत. मुलं हे पदार्थ कुणकुण व आढेवेढे न घेता पटकन खातील.

एकच खाद्यपदार्थ खाऊन मुलं कंटाळतात. त्यामुळे रोजच्या खाण्यात व्हरायटी ठेवावी. खाद्य पदार्थ लवकर रिपीट करू नयेत. रोज काहीतरी नवीन पदार्थ बनवा. कधी कंटाळा आला तर तेच पदार्थ वेगळ्या पद्धतीने सजवून, चव बदलून देता येऊ शकतात. त्यामुळे मुलांना तो पदार्थ नवा भासेल व खाण्यास ते तत्पर होतील. शक्य झाल्यास सर्वांनी एकत्र जेवावे. जेवताना मुलांशी गप्पा माराव्यात. दिवसभर काय केलं, कुणाशी मारामारी झाली, आज कुणाशी भांडणे झालं, आज कोणी नवीन व्यक्ती भेटली का, ती भेट कशी होती, त्यातून काय मिळाले, आदी प्रश्न मुलांची कुतूहलात वाढवतात व मुलं पालकांसोबत गप्पांमध्ये रमतात. लहान मुलांचा विकास त्यांच्या अन्नावर अवलंबून असतो. मुलांच्या शारीरिक विकासाबरोबर त्याच्या मेंदुचा विकासही स्वच्छ आणि पौष्टिक आहारावर अवलंबून असतो. मुलांच्या आहारात सर्व पौष्टिक तत्त्व असतील तर त्याचा विकास झपाट्याने होतो. त्यामुळे साधारणतः मुलांना त्याच्या शरीराला फायदेशीर असं अन्न द्यावे. मुलांच्या डायट चार्टमध्ये आवश्यक प्रोटीन, कार्बोहायड्रेड आणि फॅटी ॲसिडयुक्त आहाराचा सामावेश करावा. ज्यातून मुलांना ऊर्जा मिळेल. 'अमेरिकन अकॅडमी ऑफ पेड्यिाट्रीक' आणि 'नॅशनल इंस्टिट्यूट ऑफ चाइल्ड अॅंड ह्यूमन डेव्हलपमेंट' तसेच 'सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल'द्वारा संयुक्तरीत्या केलेल्या एका सर्वेक्षणात ऑमेगा-३ फॅटी ॲसिड- मॅकेरेल, टुना माशांमध्ये अधिक प्रमाणात असते. त्यामुळे मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी माशांचा आहार म्हणून गरोदर माता व मुलांच्या अन्नात सामावेश करावा. याशिवाय हिरव्या भाज्यांमध्ये ऑमेगा-३ फॅटी ॲसिड असते. गर्भवती मातेला व मुलांना हिरव्या भाज्या

खाण्यास द्याव्यात. मुलांच्या मेंदूच्या विकासासाठी त्यांना हिरव्या आणि पानाच्या भाज्या खाऊ घालाव्यात. लहान बाळांना ६ महिन्यानंतर त्यांच्या आहारात पालक, पत्ताकोबी इत्यादींचा समावेश करावा. हिरव्या आणि पानांच्या भाज्यांमध्ये असलेल्या ऑमेगा-३ फॅटी ॲसिडचा उपयोग लहान वयापासून मुलांचा आहारात होतो. ज्यामुळे मुलांची बौद्धिक वाढ खूप लवकरच सुरू होते.

लहान मुलांना ड्राय फ्रुट खाण्याची सवय लावावी. काजू, बदाम, खजूर, अक्रोडमुळे त्याच्या मेंदूचा विकास अधिक झपाट्याने होतो. एखादा अक्रोड सकाळी नाश्त्यामध्ये देता येऊ शकतो. अक्रोडमध्ये ऑमेगा-३ फॅटी ॲसिडशिवाय फायबर, विटॅमिन-बी, मॅग्नीशियम आणि अँटी ऑक्सीडेंट्स अधिक प्रमाणात असतात. त्यामुळे मुलांच्या डायट चार्टमध्ये अक्रोडचा समावेश जरूर करावा.

दूध आणि दही मुलांच्या मेंदूच्या विकासात मोठा हातभार लावू शकतात. दही मेंदूच्या सेल्सला लवचीक बनवते. त्यामुळे मेंदूला मिळणाऱ्या सिग्नलला पटकन प्रतिसाद देता येऊ शकते. फॅट फ्री मिल्क प्रोटीन, विटॅमिन डी आणि फॉस्फोरसचं भांडार असतं, जे मेंदूला फायदेशीर असतं. म्हणूनच आहार हा परिपूर्ण असणं अत्यावश्यक आहे.

***

लेखक सत्याग्रही विचारधारा मासिकाचे कार्यकारी संपादक आहेत.

आरोग्य सेना वृत्त

पाटील इस्टेट झोपडपट्टीत आग, जळीतग्रस्तांना आरोग्य सेनेतर्फे मदत.

२७ नोव्हेंबर २०१८ रोजी पुण्यातील पाटील इस्टेट या झोपडपट्टीत आग लागून सुमारे २०० झोपड्या जळून खाक झाल्या होत्या. जीवितहानी झाली नसली तरीही कुटुंबीयांचे संसार उघड्यावर पडून इतर नुकसान मोठ्याप्रमाणावर झाले होते. ३० डिसेंबर रोजी या आगीच्या १५० जळीतग्रस्त कुटुंबांना आरोग्य सेनेतर्फे भांड्यांचे संच देऊन मदत करण्यात आली.

जळीतग्रस्त कुटुंबांना आरोग्य सेनेचा मदतीचा हात देताना, डॉ. अभिजित वैद्य, डॉ. नितीन केतकर, लक्ष्मिकांत मुंदडा, कमलेश हजारे, प्रा. प्रमोद दळवी व संध्या बहिरट

जळीतग्रस्त कुटुंबीयांशी संवाद साधताना डॉ. अभिजित वैद्य